Polar F4
Südame löögisageduse monitor

Kasutusjuhend

2007

Õnnitleme Teid Polar F4 ostu puhul!

Südame löögisageduse monitor Polar F4 on ideaalne ja lihtsalt kasutatav treeningpartner mitmel põhjusel.

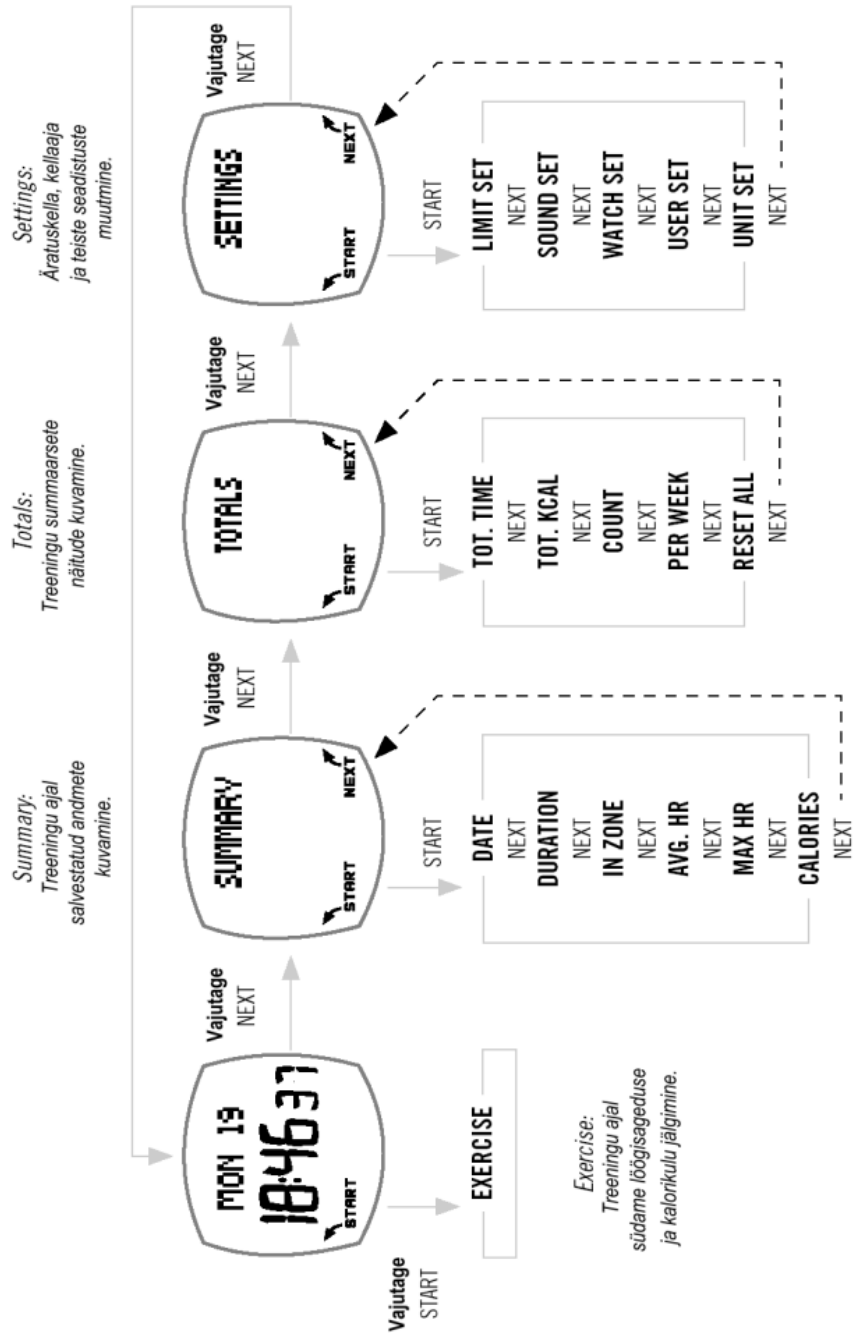
- Iga treeningu järel saate te teada treeningu kuupäeva, treeningu kestuse, kontrollvahemikus treenimise kestuse, keskmise ja maksimaalse südame löögisageduse ning treeningu kalorikulu.
- Polar F4 tuletab teile iga kolme päeva järel meelde vajadusest treenida.
- Randmevastuvõtjat on väga lihtne kasutada: randmevastuvõtjal on vaid kaks nuppu.
- Randmevastuvõtjal on suur ja selgesti loetav ekraan.

Miks tuleks treeningutel kasutada südame löögisageduse monitori?

- Südame löögisageduse monitor aitab teil treenida ideaalse tempoga.
- Südame löögisageduse monitori kasutamine võimaldab teil maksimaalselt efektiivselt treenida piiratud vaba aja olemasolul.
- Südame löögisageduse monitorilt saate objektiivset informatsiooni. Kas olete treenimas õigesti? Kas teie võimekus paraneb?
- Südame löögisageduse monitorilt saate informatsiooni viivitamatult – seetõttu on südame löögisageduse monitor ideaalne treeningpartner!

Polar F4 pakub teile usaldusväärse ja mugava juhtmevaba võimaluse oma südame löögisageduse jälgimiseks. Südame löögisageduse monitor registreerib elektrokardiogrammi (EKG). Randmevastuvõtja ekraanilt näete te mugavalt ja sooritust katkestamata oma südame löögisageduse andmeid nii käimis-, jalgratta-, suusatreeningute kui ka ükskõik millise muu treeningu ajal. Professionaalsed sportlased ja harrastajad on usaldanud aastakümneid Polari südame löögisageduse monitoride abil registreeritud andmeid, miks ei peaks neid andmeid usaldama teie?

Lugege edasi ning te saate teada, kuidas saada maksimaalset kasu oma uue treeningpartneriga treenimisest!

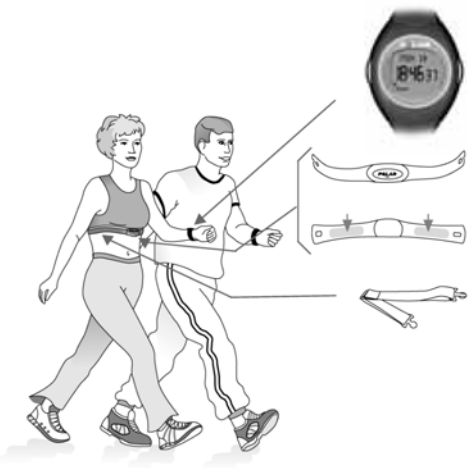


SISUKORD

1. POLAR F4 TUTVUSTUS **5**
1.1. Polar F4 komplekt 5
1.2. Randmevastuvõtja nupud ja ekraanile ilmuvad sümbolid 6
2. PÕHISEADISTUSED **8**
3. TREENIMINE **10**
3.1. Südame löögisageduse monitori vööanduri pealepanemine ja treeningu andmete salvestamise alustamine 10
3.2. Funktsioonid treeningu ajal 11
3.3. Treeningu lõpetamine ja salvestatud treeningu informatsiooni vaatamine 13
4. SALVESTATUD TREENINGU INFORMATSIOONI VAATAMINE **14**
4.1. Summary fail 14
4.2. Treeningute summaarsed näidud 15
5. SEADISTUSTE MUUTMINE **16**
5.1. Südame löögisageduse kontrollvahemiku seadmine 17
5.2. Helisignaali seadistamine 17
5.3. Kellaaja seadmine 18
5.4. Kasutajaandmed 19
5.5. Mõõtühikute seadmine 19
5.6. Andmete ülekanne 19
6. SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE KONTROLLVAHEMIK **20**
7. HOOLDUS JA KORRASHOID **22**
8. ETTEVAATUSABINÕUD **23**
8.1. Ülekoste treeningu ajal 23
8.2. Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel 24
9. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED **26**
10. TEHNILISED ANDMED **27**
11. POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII **29**
12. DISCLAIMER **30**

1. POLAR F4 TUTVUSTUS
1.1 Polar F4 komplekt

Südame löögisageduse monitor Polar F4 koosneb järgnevatest osadest:



Randmevastuvõtja ekraanile võib kuvada südame löögisageduse näidu, kulutatud kalorite näidu ja treeningu kestuse näidu. Randmevastuvõtjat saab kasutada ka käekellana.

Kandke südame löögisageduse **vööandurit** treeningute ajal. Elektroodid asuvad vööanduri tagaküljel. Elektroodid registreerivad pidevalt südame löögisagedust ja saatja saadab selle randmevastuvõtjale.

Elastne kummipael hoiab vööanduri treeningute ajal ümber rindkere.

See **kasutusjuhend** sisaldab Polar F4 kasutamiseks vajalikku informatsiooni.

Polari veebiteenused
Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) on teie treeningute toetamiseks mõeldud veebiteenus. Tasuta registreerumine võimaldab teil kasutada treeningpäevikut, teste ja kalkulaatoreid, kokkuvõtteid ja kasulikke artikleid. Veelgi enam, teil on võimalik leida värskeid näpunäiteid ja tootetuge aadressilt www.polar.fi/fitness.

1.2 Randmevastuvõtja nupud ja ekraanile ilmuvad sümbolid

Nupu START/STOP/OK vajutamine:
- Alustab ja lõpetab südame löögisageduse mõõtmist
- Võimaldab siseneda ekraanil olevasse menüüsse ja seadistustesse
- Toob randmevastuvõtja põhirežiimi menüüdest Summary ja Totals
- Kinnitab valikud
- Lülitab välja äratuskella ja äratuskella viiteaja

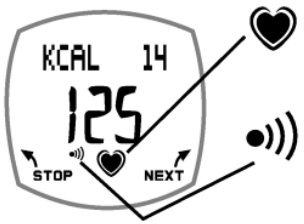
Märkus: *Vajutades ja hoides all nuppu START/STOP/OK naasete ükskõik millisest menüüst kellaajarežiimi, välja arvatud juhul, kui olete salvestamas treeningu andmeid.*

Nupu NEXT/SET vajutamine:
- Viib edasi järgmisesse režiimi või menüüsse
- Suurendab valitud näitu
- Käivitab äratuskella 10-minutilise viiteaja

Vajutades ja hoides all nuppu NEXT/SET saate te:
- Kellaajarežiimis sisse ja välja lülitada nuppude lukustuse
- Nullida menüüs Totals ekraanil oleva väärtuse
- Lülitada sisse ja välja kontrollvahemikust väljumise helisignaali treeningrežiimis.

Taustvalgustuse kasutamine

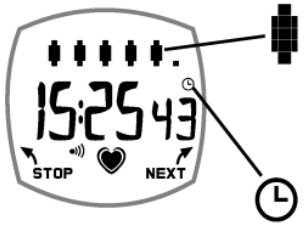
Teil on kellaajarežiimis võimalik taustvalgustus sisse lülitada vajutades ja hoides all nuppu START/STOP/OK. Kui olete taustvalgustuse käivitanud, lülitub taustvalgustus sisse igal nupuvajutusel. Taustvalgustuse funktsioon lülitub välja automaatselt viie minuti möödumisel, kui vahepeal nuppe ei vajutata. Kui te vajutate nuppe uuesti viie minuti jooksul, käivitub taustvalgustuse funktsioon uuesti ja viiteaja arvutamine algab uuesti.



Vilkuv **südame kujutis** tähistab südame löögisageduse mõõtmist.

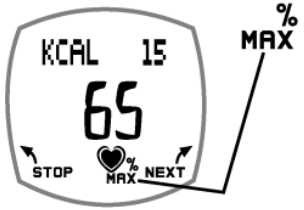
Heli sümbol tähistab:

- Treeningrežiimis seda, et südame löögisageduse kontrollvahemikust väljumise helisignaal on sisse lülitatud.
- Kellajarežiimis seda, et äratus on sisse lülitatud. Äratuse kostumisel on võimalik vajutades nuppu NEXT/SET panna äratust korduma 10 minuti järel. Äratuse helisignaal on võimalik välja lülitada vajutades nuppu STOP.

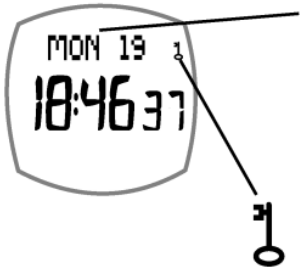


Ekraanile ilmuvad **tärnid** (fitness bullets) iseloomustavad südame löögisageduse kontrollvahemikus treenimise kestust. Lisainfo saamiseks vaadake lõiku Funktsioonid treeningu ajal.

Kella sümbol tähistab kellaaja näitu treeningrežiimis.

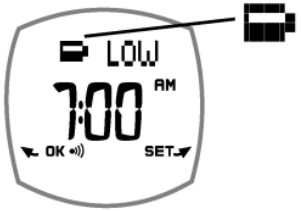


Teie südame löögisagedus kuvatakse ekraanile **protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest**.



Nädalapäeva tähistus:
MON = esmaspäev; TUE = teisipäev; WED = kolmapäev; THU = neljapäev; FRI = reede; SAT = laupäev ; SUN = pühapäev

Nuppude lukustuse sümbol tähistab seda, et kellaajarežiimis on nupud lukustatud. Vajutades ja hoides all nuppu NEXT/SET on teil võimalik nupud lukustada. Ekraanilt jookseb läbi tekst: HOLD TO LOCK; LOCKED. Nupud saate lukustusest vabastada vajutades ja hoides all nuppu NEXT/SET. Ekraanile ilmub HOLD TO UNLOCK; UNLOCKED.



Patarei sümbol ilmub ekraanile randmevastuvõtja patarei tühjenemisel. Lisainfot leiate lõigust Hooldus ja korrashoid.

Automaatne meeldetuletus treeningute kohta ilmub kolme päeva möödumisel viimasest treeningkorrast. See meeldetuletus ilmub ekraanile igal täistunnil, kui randmevastuvõtja on kellaajarežiimis.

2. PÕHISEADISTUSED

Väljalülitatud randmevastuvõtja on võimalik sisse lülitada vaid üks kord. Kui randmevastuvõtja on sisse lülitatud, pole teda enam võimalik välja lülitada.

On väga tähtis, et sisestaksite oma kasutajaandmed (eriti kehakaalu, pikkuse, vanuse ja soo) võimalikult täpselt, sest neid andmeid võetakse arvesse südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride ning kalorikulu arvutamisel ja nendest sõltub nende arvutuste täpsus.

Alternatiivina on teil võimalik arvutis tehtud seadistused üle kanda randmevastuvõtjale. Lisainfot leiate lõigust Andmete ülekanne.

1. Lülitage randmevastuvõtja sisse, vajutades ükskõik millist randmevastuvõtja nuppu.
2. Ekraanile ilmub **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK põhiseadistuste juurde liikumiseks.
3. Ekraanile ilmub **TIME MODE?**. Vajutades nuppu SET valige **12h** ja **24h** režiimi vahel. Vajutage nuppu OK oma valiku kinnitamiseks. Ekraanile ilmub **TIME OF DAY**.
12h korral: kellaaega on võimalik seada 1 kuni 12, valides AM või PM.

- Vajutage nuppu SET **AM** või **PM** valimiseks. Kinnituseks vajutage nuppu OK.
- Seadke nuppu SET vajutades tunnid (**HOURS**). Kinnituseks vajutage nuppu OK.
- Seadke nuppu SET vajutades minutid (**MINUTES**). Kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

24h korral: kellaaega on võimalik seada 0 kuni 23. Kuupäeva seadmisel algab seadistamine päevast ning alles seejärel on võimalik seada kuu.

- Seadke nuppu SET vajutades tunnid (**HOURS**). Kinnituseks vajutage nuppu OK.
- Seadke nuppu SET vajutades minutid (**MINUTES**). Kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

4. Ekraanile ilmub **SET DATE**. Seadke nuppu SET vajutades kuu (**MONTH**) või päev (**DAY**). Kinnituseks vajutage nuppu OK.

- Seadke nuppu SET vajutades päev (**DAY**) või kuu (**MONTH**). Kinnituseks vajutage nuppu OK.
- Seadke nuppu SET vajutades aasta (**YEAR**). Kinnituseks vajutage nuppu OK.

5. Ekraanile ilmub **UNITS** (pikkuse ja kehakaalu mõõtühikud). Valige nuppu SET vajutades kas naelad ja jalad (lb/ft) või kilogrammid ja sentimeetrid. Kinnituseks vajutage nuppu OK.
6. Ekraanile ilmub **WEIGHT**. Seadke nuppu SET vajutades oma kehakaal. Kinnituseks vajutage nuppu OK.
7. Ekraanile ilmub **HEIGHT**. Seadke nuppu SET vajutades oma pikkus.
***Märkus**: kui olete seadnud mõõtühikuteks lb/ft, tuleb kõigepealt sisestada pikkus jalgades ning seejärel jääk tollides.*
8. Ekraanile ilmub **AGE**. Seadke nuppu SET vajutades oma vanus. Kinnituseks vajutage nuppu OK.
9. Ekraanile ilmub **SEX**. Valige nuppu SET vajutades **FEMALE** (naine) või **MALE** (mees). Kinnituseks vajutage nuppu OK. Randmevastuvõtja ekraanile ilmub **SETTINGS OK** ning ta läheb 3 sekundi järel üle kellaajarežiimi.

Kui soovite peale põhiseadistuste tegemist neid muuta, saate teha seda Settings režiimis. Lisainfot leiate lõigust seadistuste muutmine.

***Märkus**: Numbrid liiguvad kiiremini, kui vajutate ja hoiate all nuppu SET. Soovitud näidu juures vabastage nupp.*

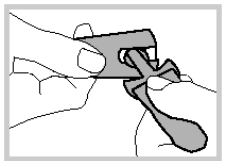
3. TREENIMINE

Selleks, et mõõta oma südame löögisagedust treeningu ajal, peate kandma südame löögisageduse vööandurit. Randmevastuvõtja salvestab treeningu informatsiooni: kuupäeva, treeningu kestuse, kontrollvahemiku piirides treenimise kestuse, maksimaalse südame löögisageduse ja kalorikulu näidu.

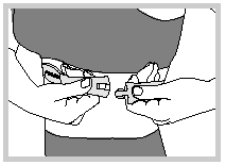
***Märkus**: Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid arvutatakse teie poolt põhiseadistuste tegemisel sisestatud andmete põhjal. Lisainfot südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride kohta leiate lõigust Südame löögisageduse kontrollvahemik. See info aitab teil treenida õige koormusega. Lisainfot selle kohta, kuidas südame löögisageduse kontrollvahemiku piire muuta, leiate lõigust Kuidas muuta seadistusi.*

3.1 Südame löögisageduse monitori vööanduri pealepanemine ja treeningu andmete salvestamise alustamine

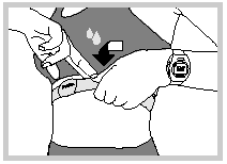
Südame löögisageduse signaali kodeerimine vähendab teistelt südame löögisageduse anduritelt signaali registreerimise võimalust. Veendumaks koodi leidmise õnnestumises ning häireteta signaali ülekandmises hoidke randmevastuvõtja 1 meetri raadiuses vööandurist. Veenduge, et teie läheduses ei ole teisi südame löögisageduse monitori kasutajaid ega elektromagnetiliste häirete allikaid. Lisainfo leiate lõigust Ettevaatusabinõud.



1. Ühendage vööanduri üks ots elastse kummipaelaga.



2. Seadke elastse kummipaela pikkus nii, et vööandur oleks tihedalt, kuid mugavalt ümber rindkere. Pange vööandur ümber rindkere, veidi rinnalihastest allapoole ja ühendage elastse kummipaela teine ots vööanduriga.



3. Tõstke vööandur rindkere ümbert lahti ja niisutage vööanduri tagaküljel olevad elektroodid. Veenduge, et niisutatud elektroodid oleksid tihedalt vastu keha ning Polari logo oleks õiget pidi rindkere keskjoonel.

4. Kandke randmevastuvõtjat kui tavalist kella randme peal. Vajutage randmevastuvõtja nuppu treeningu alustamiseks. Mõne sekundi jooksul ilmub randmevastuvõtja ekraanile teie südame löögisageduse näit ja südame sümbol ♥.

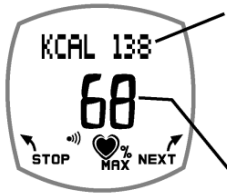
♥ Raam südame sümboli ümber tähistab kodeeritud südame löögisageduse signaali vastuvõtmist.

♥ Ilma raamita südame sümbol tähistab mittekodeeritud südame söögisageduse signaali vastuvõtmist. Südame löögisageduse signaali ülekanne toimib ka kodeerimata signaali puhul, eriti kui lähedal ei ole häirete allikaid.

Märkus: *Kui ekraanile ilmub - - või 00, ei suuda randmevastuvõtja registreerida vööandurilt tulevat signaali. Tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja asub otsima südame löögisageduse signaali. Ekraanipilt uueneb umbes 5 sekundi möödudes.*

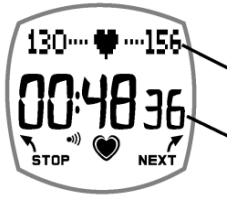
3.2 Funktsioonid treeningu ajal

Vajutage nuppu NEXT järgneva info kuvamiseks:



Treeningu jooksul kulutatud kalorite hulk (Cal/Kcal)

Südame löögisagedus (löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest)
Kui ekraanile kuvatav näit vilgub, olete väljunud südame löögisageduse kontrollvahemiku piiridest.

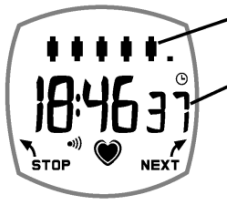


Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid

Treeningu kestus (hh:mm:ss)

Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid
Eeldades, et te olete põhiseadistuste tegemisel sisestanud oma vanuse, arvutab randmevastuvõtja automaatselt teile sobivad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. See info kuvatakse ekraani ülemisse ritta. Kui te ei sisestanud põhiseadistuste tegemisel oma vanust, saate seda teha Settings režiimis. Lisainfot selle kohta, kuidas südame löögisageduse kontrollvahemiku piire muuta, leiate lõigust Südame löögisageduse kontrollvahemik.
Südame sümbol ülemises reas liigub vastavalt teie südame löögisageduse muutumisele. Kui südame sümbol kaob ekraanilt, on teie südame löögisagedus kas madalam kontrollvahemiku alumisest piirist või kõrgem kontrollvahemiku ülemisest piirist. Kui sisse on lülitatud kontrollvahemikust väljumise helisignaal, kuulete südame löögisageduse kontrollvahemiku piiridest väljumisel helisignaali.

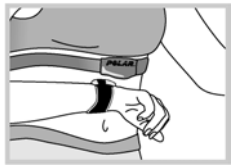
Kontrollvahemikust väljumise helisignaali •))) sisse- ja väljalülitamine
Vajutage ja hoidke all nuppu SET kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamiseks. Kui helisignaal on sisse lülitatud, ilmub ekraanile sümbol •))).



Kontrollvahemikus treenimise kestust tähistavad tärnid (fitness bullets)
Kellaaeg

Fitness bullets
Ekraanile võib ilmuda kuni kuus tärni. Igaüks neist tähendab 10 minutit treenimist etteseatud kontrollvahemiku piiride sees. Kõigi kuue tärni ekraanile ilmumisel olete kontrollvahemiku piirides treeninud 60 minutit. Kui hoiate oma südame löögisagedust kontrollvahemiku piirides, hakkab esimene tärn vilkuma. Kui olete kontrollvahemikus treeninud üle 10 minuti, hakkab vilkuma järgmine tärn jne. Kui südame löögisagedus väljub kontrollvahemiku piiridest, kaob ekraanilt vilkuv tärn ja ekraanile ilmub ▮▮.

HeartTouch



Kodeeritud ülekande režiimis ♥ saate randmevastuvõtjat vööanduril oleva Polari logo juurde tuues käivitada taustvalgustuse.

Kodeerimata ülekande režiimis ♥ saate randmevastuvõtjat vööanduril oleva Polari logo juurde tuues käivitada koodiotsingu.

3.3 Treeningu lõpetamine ja salvestatud treeningu informatsiooni vaatamine

***Märkus**: Alljärgnev info on kättesaadav vaid siis, kui kandsite treeningu ajal südame löögisageduse vööandurit ning treening kestis enam kui 1 minuti.*

Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu STOP. Ekraanile ilmub automaatselt treeningu kokkuvõte (SUMMARY). Iga näit on ekraanil 3 sekundi jooksul.

Exercise Summary režiimis kuvatakse ekraanile järgnev informatsioon:

DURATION Treeningu kestus (hh:mm:ss)

IN ZONE Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirides treenimise kestus

AVG. HR Treeningu keskmine südame löögisageduse näit löökidena minutis

MAX HR Treeningu maksimaalne südame löögisageduse näit löökidena minutis

CALORIES Treeningul kulutatud kalorite hulk (Cal/Kcal)

Peale treeningu kokkuvõtte kuvamist naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi. Te võite treeningu kokkuvõtte vahele jätta vajutades nuppu STOP ning kontrollida treeningu tulemusi hiljem. Lisainfot leiate lõigust Salvestatud treeningu informatsiooni vaatamine.

4. SALVESTATUD TREENINGU INFORMATSIOONI VAATAMINE

***Märkus**: Teie treeningu informatsioon salvestatakse mällu ning võetakse arvesse summaarsete näitude arvutamisel vaid siis, kui treeningu kestus on ületanud 1 minuti.*

4.1 Summary fail

Failist Summary saate te vaadata viimase salvestatud treeningu informatsiooni.

1. Kellaajarežimis olles vajutage nuppu NEXT. Ekraanile ilmub **SUMMARY**.
2. Vajutage nuppu START andmete vaatamise alustamiseks. Ekraanile ilmub **DATE**.
3. Vajutades nuppu NEXT on teil ekraanile võimalik kuvada järgnev info:

DATE	Treeningu toimumise kuupäev
DURATION	Treeningu kestus
IN ZONE	Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirides treenimise kestus
AVG. HR	Treeningu keskmine südame löögisageduse näit löökidena minutis
MAX HR	Treeningu maksimaalne südame löögisageduse näit löökidena minutis
CALORIES	Treeningul kulutatud kalorite hulk

4. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **SUMMARY**.

Teil on võimalik edasi liikuda summaarsete näitude ülevaatamise juurde vajutades nuppu NEXT (ekraanile ilmub **TOTALS**). Kellaajarežiimi on teil võimalik naasta vajutades ja hoides all nuppu START.

4.2 Treeningute summaarsed näidud

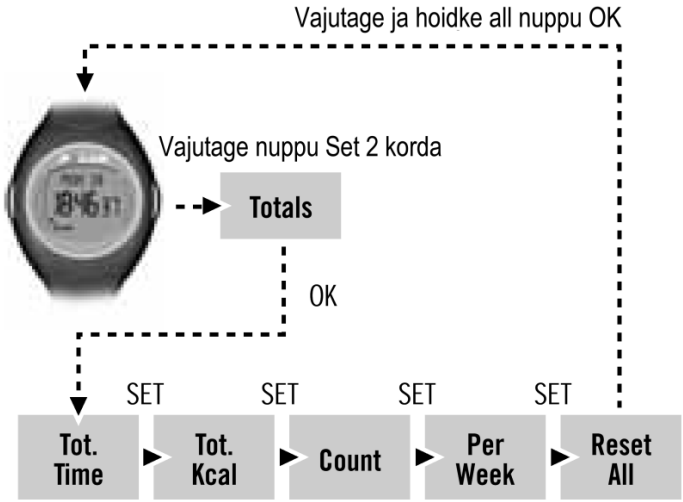
Failist Totals saate te vaadata mitme treeningu summaarseid näite.

1. Kui alustate kellaajarežiimist, vajutage nuppu NEXT kaks korda. Ekraanile ilmub **TOTALS**.
2. Vajutage nuppu START andmete ülevaatamiseks. Ekraanile ilmub **TOT. TIME**.
***Märkus**: Kui ekraanile ilmub EMPTY File, ei ole treeningu andmeid mällu salvestatud.*
3. Vajutades nuppu NEXT on teil ekraanile võimalik kuvada järgnev info:

TOT. TIME	Treeningute summaarne kestus alates näidu viimasest nullimisest ning nullimise kuupäev
TOT. KCAL	Treeningute summaarne kalorikulu alates näidu viimasest nullimisest ning nullimise kuupäev
COUNT	Treeningute summa alates näidu viimasest nullimisest ning nullimise kuupäev
PER WEEK	Treeningute keskmine sagedus nädalas alates viimasest nullimisest (nädala alguseks loetakse esmaspäeva kell 00:00:00)
RESET ALL	Kõigi summaarsete näitude nullimine

Kui soovite nullida summaarseid näite, vajutage nuppu START.
Ekraanil hakkab vilkuma **RESET**. Valige nuppu SET vajutades **RESET** ja **NO RESET** vahel.
Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **RESET ALL**.

4. Vajutage ja hoidke all nuppu START kellaajarežiimi naasmiseks.



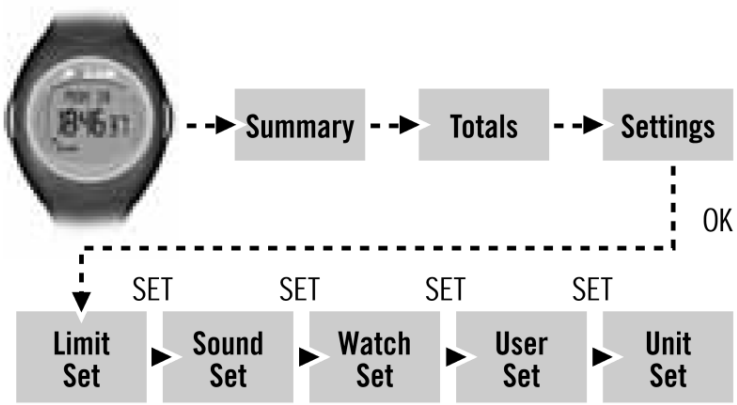
***Märkus:** Teil on võimalik summaarseid näite nullida ka ühekaupa. Vajutades nuppu NEXT peatuge **Totals** menüüs selle näidu juures, mida soovite nullida. Vajutage ja hoidke all nuppu NEXT, kuni ekraanile ilmub küsimus selle kohta, kas soovite näitu nullida (**RESET?**). Jätkake nupu NEXT vajutamist ja allhoidmist, kuni näit nullitakse. Viimase nullimise kuupäev uuendatakse automaatselt.*

5. SEADISTUSTE MUUTMINE

Settings menüüs saate te muuta varem sisestatud informatsiooni, näiteks südame löögisageduse kontrollvahemiku piire, oma kasutajaandmeid ja kellaaja seadeid. Samuti on teil võimalik ette valmistada seadistused ning üle kanda seadistused arvutist randmevastuvõtjale. Lisainfot leiate lõigust Andmete ülekanne.

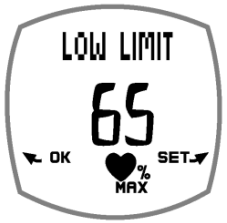
1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu NEXT, kuni ekraanile ilmub **SETTINGS**.
2. Vajutage nuppu START. Ekraanile ilmub **LIMIT SET**.
3. **LIMIT SET, SOUND SET, WATCH SET, USER SET** ja **UNIT SET** vahel liikumiseks kasutage nuppu NEXT.
4. Seadmise alustamiseks vajutage nuppu START.

***Märkus**: Teil on võimalik naasta otse kellaajarežiimi vajutades ja hoides all nuppu START.*



5.1 Südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine

Südame löögisageduse kontrollvahemiku piire saab kasutada treeningu ajal. Randmevastuvõtja arvutab teie jaoks sobivad piirid teie vanuse põhjal. Teil on ka endal võimalik seada soovitud kontrollvahemiku piirid. Lisainfo enda jaoks sobivate kontrollvahemiku piiride leidmiseks leiate peatükist Südame löögisageduse kontrollvahemik.



Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.
5. Ekraanil on **LIMITS**. Vajutage nuppu SET, et valida, kas soovite südame löögisageduse näitu kuvada löökidena minutis (**HR**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**HRmax%**). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
6. Ekraanile ilmub **HIGH LIMIT**. Seadke kontrollvahemiku ülemise piiri näit nupu SET abil. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
7. Ekraanile ilmub **LOW LIMIT**. Seadke kontrollvahemiku alumise piiri näit nupu SET abil. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
8. Ekraanile ilmub **LIMIT SET**. Vajutage nuppu SET helisignaali seadmise juurde (SOUND SET) juurde liikumiseks. Vajutage nuppu OK.

5.2 Helisignaali seadistused

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.

5. Ekraanil on **SOUND SET**. Nupu SET abil valige, kas soovite helisignaali lülitada sisse (**ON**) või välja (**OFF**). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
6. Vajutage nuppu SET kellaajaseadete (WATCH SET) juurde liikumiseks. Vajutage nuppu OK.

5.3 Kellaaja seaded

***Märkus**: Kellaaega ja kuupäeva on võimalik esitada kahel moel. Teil on võimalik esitlusviisi valida seades 12h režiimi (kuupäev: kuu, päev, aasta) või 24h režiimi (kuupäev: päev, kuu, aasta).*

Äratuskella seadmine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.
5. Ekraanile ilmub **ALARM**. Nupu SET abil valige, kas soovite äratuse lülitada sisse (**ON**) või välja (**OFF**). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
Kui lülitate äratuse välja (**ALARM OFF**): liikuge edasi kellaaja seadistamise punkti 6 juurde.
Kui lülitate äratuse sisse (**ALARM ON**, **24h režiim**): Seadke tunnid nupu SET abil. Vajutage nuppu OK. Seadke minutid nupu SET abil. Vajutage nuppu OK kellaaja seadistamise punkti 6 juurde.
Kui lülitate äratuse sisse (**ALARM ON**, **12h režiim**): Valige nupu SET abil AM või PM. Vajutage nuppu OK. Seadke tunnid nupu SET abil. Vajutage nuppu OK. Seadke minutid nupu SET abil. Vajutage nuppu OK kellaaja seadistamise punkti 6 juurde.

Kellaaja seadmine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.
5. Ekraanile ilmub **ALARM**. Vajutage korduvalt nuppu OK, kuni ekraanile ilmub **TIME**.
6. Valige nupu SET abil **12h režiim** või **24h režiim**. Vajutage nuppu OK.
7. Vaid 12h režiimi kasutamisel: Valige nupu SET abil **AM** või **PM**. Vajutage nuppu OK.
8. Seadke nupu SET abil tunnid. Vajutage nuppu OK.
9. Seadke minutid nupu SET abil. Vajutage nuppu OK kuupäeva seadistamise punkti 6 juurde.

Kuupäeva seadmine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.
5. Ekraanile ilmub **ALARM**. Vajutage korduvalt nuppu OK, kuni ekraanile ilmub **MONTH** või **DAY**.

6. Sõltuvalt valitud režiimist seadke kuu (**MONTH**) või päev (**DAY**). Vajutage nuppu OK.
7. Sõltuvalt valitud režiimist seadke päev (**DAY**) või kuu (**MONTH**). Vajutage nuppu OK.
8. Seadke nupu SET abil aasta (**YEAR**). Vajutage nuppu OK.
9. Vajutage nuppu SET kasutajaandmete seadistamise juurde liikumiseks.

5.4 Kasutajaandmed

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.
5. Ekraanile ilmub **WEIGHT (LBS/KG)**. Sisestage nupu SET abil oma kehakaal. Vajutage nuppu OK pikkuse sisestamise juurde liikumiseks.
6. Ekraanile ilmub **HEIGHT**. Sisestage nupu SET abil oma pikkus. Vajutage nuppu OK vanuse sisestamise juurde liikumiseks.
***Märkus**: Kui kasutate anglo-ameerika mõõtühikuid, sisestage kõigepealt jalad ja seejärel tollid.*
7. Ekraanile ilmub **AGE**. Sisestage nupu SET abil oma vanus. Vajutage nuppu OK seadmise juurde liikumiseks.
8. Ekraanile ilmub **SEX**. Seadke nupu SET abil oma sugu: naine (FEMALE) või mees (MALE). Vajutage nuppu OK.
9. Vajutage nuppu SET mõõtühikute seadmise juurde liikumiseks.

5.5 Mõõtühikute seadmine

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktis 1-4 kirjeldatut.
5. Ekraanil on **UNIT**. Nupu SET abil valige, kas soovite kasutada mõõtühikutena naelu/jalgu (**LB/FT**) või kilogramme/sentimeetreid (**KG/CM**). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
6. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu OK.

5.6 Andmete ülekanne

Teil on võimalik Polar UpLink Tool™ tarkvara abil, mis on tasuta allalaetav aadressilt www.polar.fi, arvutis tehtud seadistused mugavalt üle kanda randmevastuvõtjale.

Selleks, et UpLink Tool tarkvara oleks võimalik kasutada, peavad teie arvutil olema helikaart ja dünaamilised kõlarid või kõrvaklapid.

Lisainfo leiate aadressilt www.polar.fi/fitness.

6. SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE KONTROLLVAHEMIK

Südame löögisageduse kontrollvahemik on vahemik alumise ja ülemise südame löögisageduse piiri vahel, mida väljendatakse kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Maksimaalne südame löögisagedus on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise koormuse puhul. Selleks, et leida oma maksimaalne südame löögisagedus, võite kasutada valemit SLSmax= 220 – vanus. Täpsemaks maksimaalse südame löögisageduse määramiseks soovitame teil pöörduda oma arsti või spordifüsioloogi poole maksimaalse pingutuse testi läbiviimiseks.

Erinevates südame löögisageduse intensiivsuse tsoonides treenimine avaldab organismile erinevat mõju. Treeninguteks valitav südame löögisagedus sõltub teie seisundist ja treeningu eesmärgist.

Treeningu intensiivsuse tsoonid südame löögisageduse alusel
Allpool on tabel, millest leiate vanuse põhjal 5-aastase intervalliga arvutatud erinevatele intensiivsuse tasemetele vastavad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Teil on võimalik endal välja arvutada kontrollvahemiku piirid vastavalt teie isiklikule maksimaalsele südame löögisagedusele.

Vanus	SLSmax (220-vanus)	Madal intensiivsus (60-70% SLSmax-st)	Mõõdukas intensiivsus (70-80% SLSmax-st)	Kõrge intensiivsus (80-90% SLSmax-st)
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Kui teie süda lööb vahemikus 60-70% maksimaalsest südame löögisagedusest, treenite te **madala intensiivsusega**. Kui olete just treeninguid alustanud või kui te treenite juba regulaarselt, peaks enamus teie treeningutest toimuma selles intensiivsuse tsoonis.

Sellel intensiivsuse tasemel on organismi põhiliseks energiaallikaks rasv; see intensiivsuse tase sobib suurepäraselt kehakaalu alandamiseks. Selline treening tundub enamusele inimestest kergena ning on kasulik:

- kehakaalu alandamiseks
- baasvastupidavuse arendamiseks
- südame ja vereringe (aeroobse) võimekuse parandamiseks.

Kui te suurendate intensiivsust tasemeni 70-80% maksimaalsest südame löögisagedusest, treenite te **mõõduka intensiivsusega**. See intensiivsus sobib regulaarsetelt harjutavatele inimestele. Selline treening on eriti efektiivne aeroobse võimekuse parandamiseks. Enamuse inimeste jaoks on selle intensiivsuse juures tempo selline, mida nad jaksavad hoida pikema aja jooksul mugavalt ja ilma valuaistinguta. Kui te pole vormis, kasutavad lihased selles tsoonis treenimisel energia saamiseks süsivesikuid. Kui teie vorm muutub paremaks, hakkavad lihased üha rohkem ja rohkem kasutama rasva kui energiaallikat, hoides alles süsivesikute piiratud varud. Mõõduka intensiivsusega treenimine on kasulik, sest see:

- parandab südame ja vereringe võimekust
- parandab vastupidavust
- aitab kontrollida kehakaalu
- harjutab keha kõrgema tempoga treeninguga
- suurendab kiirust, mille juures ei toimu veel piimhappe kogunemist lihasesse (anaeroobne lävi).

Kui teie südame löögisagedus jääb vahemikku 80-90% maksimaalsest südame löögisagedusest, treenite te **kõrge intensiivsusega**. Kõrge intensiivsusega treenimine peaks tunduma raskena. Sellise koormuse korral hingeldate te tugevalt, tunnete, et teie lihased väsivad ning tunnete kurnatust koormuse järel. Sellist koormuse kasutamist võib aeg-ajalt soovitada hea kehalise võimekusega inimestele. Treening selles tsoonis on intensiivne ning seetõttu kasulik:

- lihaste laktaaditaluvuse parandamiseks
- lühikeste ja suure intensiivsusega koormuste imiteerimiseks.

Õige intensiivsusega treenimisel saate oma lemmikspordialast maksimaalse naudingu. Valige üksteisele järgnevateks treeninguteks erinevad intensiivsuse tasemed, sellega parandate efektiivselt oma kehalist võimekust ja muudate treeningud mitmekesiseks. Pidage meeles, et mida madalama intensiivsusega te treenite, seda pikemalt suudate te

selle intensiivsusega treenida. Treenige kõrge intensiivsusega lühema aja jooksul.

***Märkus**: Polari intensiivsuse tsoonid põhinevad liikumisteaduse spetsialistidelt saadud rahvusvahelistel soovitustel, mille kohaselt võib madala intensiivsusega treeninguks lugeda ka treeningud intensiivsusega alla 60% maksimaalsest südame löögisagedusest.*

7. HOOLDUS JA KORRASHOID

Polari südame löögisageduse monitor on suurepärase disainiga meisterlikult valmistatud kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikkusega. Siin on teile abiks allpool toodud soovitused, mis aitavad teil garantiikohustusi täita ja toodet paljude aastate vältel kasutada.

Südame löögisageduse monitori hooldus

- Peale kasutamist puhastage saatjat regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage oma südame löögisageduse monitor korralikult ja ettevaatlikult käterätiga. Hoidke randmevastuvõtja puhtana ning pühkige selle pealt niiskus. Ärge kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale nagu terasvill või puhastusvahendid.
- Ärge puhastage vööandurit muul moel kui käterätiga. Väär käsitlemine võib vigastada elektroode.
- Ärge pange saatjat niiskena hoiule. Higi ja niiskus võivad hoida elektroodid niiskena ja saatja aktiveerituna, mis lühendab patarei tööiga.
- Hoidke südame löögisageduse monitori jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises, näiteks kile- või spordikotis, kui see on niiske.
- Ärge venitage ega murdke saatjat. See võib kahjustada elektroode.
- Kaitske südame löögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle 50°C) eest.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.

Teenindus

Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hoolduse vajadusel pöörduda Polari poolt volitatud teeninduskeskusesse. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldusest.

Polari saatja patareid
Polari saatja patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Kui arvate, et saatja patarei on tühjenenud, võtke vööanduri vahetamiseks ühendust Polari müüjaga, kes toimetab selle kontrolliks Polari teeninduskeskusesse. Polar töötleb kasutatud saatjad ümber.

Randmevastuvõtja patareid
Polari randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (1 tund päevas, 7 päeva nädalas) on 2 aastat. Pange tähele, et ulatuslik helisignaali kasutamine võib tühjendada patarei kiiremini. Patarei tühjenemise sümbol ekraanil viitab vajadusele vahetada randmevastuvõtja patarei. Ärge avage iseseisvalt randmevastuvõtjat. Tagamaks randmevastuvõtja veekindlust ja ettenähtud varuosade kasutamist, tuleb patareivahetus läbi viia Polari poolt volitatud teeninduskeskuses. Samaaegselt viiakse läbi ka perioodiline südame löögisageduse monitori kontroll.

Märkus:
- Kui olete seadnud äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist ekraanile, kostub äratuse helisignaal etteseatud ajal.
  Kui te üritate äratuskella seadistusi muuta, ilmub ekraanile Low. Teil ei ole võimalik äratuskella seadeid muuta enne patarei vahetamist.
- Kui patarei on tühjenemas, lülituvad välja taustvalgustuse ja heli funktsioonid, et patareid võimalikult enam säästa.
- Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalsete temperatuuride juurde naasmisel.

8. ETTEVAATUSABINÕUD

8.1. Ülekoste treeningu ajal

Elektromagnetilised häired
Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

Treeningvarustus
Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.

1. Eemaldage saatja rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus puudub ekraanil väärnäit ning ekraanil on 00. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage saatja uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

Ülekoste
Polar F4 registreerib mittekodeeritud signaali vastuvõtu ♥ puhul kõik signaalid 1 meetri raadiuses randmevastuvõtjast. Mitmelt kodeerimata signaaliga saatjalt tuleva südame löögisageduse signaali registreerimine võib põhjustada südame löögisageduse väärnäitusid.

Südame löögisageduse monitori kasutamine vees
Polari südame löögisageduse monitor on veekindel ja seda võib kasutada ujumisel. See fitnessi jaoks mõeldud mudel ei ole mõeldud sukeldumiseks. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppe vajutada.

Vees südame löögisagedust mõõtvad kasutajad võivad kokku puutuda ülekostega järgmistel põhjustel:
- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades saatja elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole saatja enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda saatja asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

8.2. Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid, eriti neile, kes on olnud istuva eluviisiga. Võimalike riskide vähendamiseks soovitame teil arvesse võtta järgnevaid nõuandeid. Enne treeningprogrammi alustamist on soovitav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit.

Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitame teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge verekolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame- ja veresoonkonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal. Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator, defibrillaator või muu elektrooniline seade. Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit alussärgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada südame löögisageduse monitori tõrgeteta töö.

***Märkus**: Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib saatja materjal määrida heledaid riideid.*

9. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

Mida teha kui...

...ma ei tea kus ma menüüdes asun?
Vajutage ja hoidke all nuppu START/STOP/OK, kuni randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

...ekraanilt puudub südame löögisageduse näit (00/- -)?
1. Kontrollige, et saatja elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite saatjat nagu juhendatud.
2. Kontrollige, kas saatja on puhas.
3. Kontrollige, et randmevastuvõtja vahetus läheduses ei oleks elektromagnetkiirguse allikaid nagu televiisorid, mobiiltelefonid jne.
4. Kas te olete põdenud mõnda südamehaigust, mis on muutnud teie EKG-d? Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...südame sümbol ♥ vilgub ebakorrapäraselt?
1. Kontrollige, kas randmevastuvõtja on ülekanderaadiuses ja saatjast alla 1 meetri kaugusel.
2. Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
3. Veenduge, et saatja elektroodid oleksid niisked.
4. Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.
5. Südame rütmihäired võivad olla ebakorrapäraste näitude põhjuseks. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...südame löögisageduse näit muutub ebakorrapäraseks või äärmiselt kõrgeks?

Ebakorrapäraseid südame löögisageduse näitusid võivad põhjustada tugevad elektromagnetilised signaalid. Liikuge eemale võimalikest häirete allikatest nagu kõrgepingeliinid, valgusfoorid, trammide ja elektrirongide õhuliinid, autode mootorid, jalgrattakompuutrid ja mootoriga käitav treeninguvarustus (näiteks testimisvarustus) või mobiiltelefonid.

Kui korrapäratud südame löögisageduse näidud jäävad ekraanile vaatamata võimalikust häirete allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui te tunnete, et see vastab kõrgele südame löögisageduse näidule ekraanil, võib teid olla tabanud arütmiahoog. Kuigi enamus arütmiaid on ohutud, konsulteerige oma arstiga.

Põetud südamehaigus võib olla muutnud teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...randmevastuvõtja ekraan on tühi?
Tehasest väljasaatmisel on Polar F4 patareisäästurežiimis. Polar F4 sisselülitamiseks vajutage ükskõik millist nuppu. Käivitub põhiseadistuste tegemine. Lisainfo leiate lõigust Põhiseadistused.

...näidud randmevastuvõtja ekraanil muutuvad tuhmiks?
Esimeseks viiteks patarei vahetamise vajaduse kohta on patarei tühjenemise sümboli ilmumine ekraanile. Laske patareisid kontrollida. Patareivahetuse järel tuleb teil põhiseadistustest sisestada vaid kellaaeg ja kuupäev. Nende seadistuste tegemise järel saate üle minna kellaajarežiimi vajutades ja hoides all nuppu OK.

...randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele?
Taastage randmevastuvõtja tehaseseaded vajutades ja hoides all mõlemat nuppu. Kõik sümbolid ilmuvad ekraanile. Vajutades ükskõik millist nuppu läheb randmevastuvõtja põhiseadistuste režiimi. (ekraanile ilmub **SETTINGS**). Kui olete põhiseadistused sooritanud, naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi. Kui see ei lahenda probleemi, laske kontrollida randmevastuvõtja patareisid.

...on vaja vahetada randmevastuvõtja patarei?
Teeninduse soovitame lasta läbi viia Polari volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik selleks, et garantii ei kaotaks kehtivust. Polari 2-aastane rahvusvaheline garantii ei kata kahju ja vigastusi, mis on tekkinud või põhjustatud seadme hooldamisest volitamata isikute poolt. Teeninduses kontrollitakse patarei vahetamise järgselt ka südame löögisageduse monitori veekindlust ja viiakse läbi südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

10. TEHNILISED ANDMED

Polari südame löögisageduse monitor F4 on mõeldud
- isiklike kehalise võimekuse eesmärkide saavutamiseks.
- füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks.

Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Polari tooted kontrollitakse veekindluse suhtes vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281.

Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt veekindlusele. Viite toote veekindluse kategooriale leiate te toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool tabelis esitatud andmetega. Palun pange tähele, et käesolevad märkused ei pruugi kokku langeda teiste tootjate märkustega.

Märgistus tagaküljel	Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne.	Suplemine ja ujumine	Snorgeldamine ja sukeldumine ilma õhuvarudeta	SCUBA-sukeldumine (õhuvaru kaasavõtmisega)	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	X				Pritsmed, vihmapiisad jne.
Water resistant, 50 m	X	X			Minimaalne veekindlus suplemiseks ja ujumiseks
Water resistant, 100 m	X	X	X		Sagedaseks kasutamiseks veekeskkonnas, kuid mitte süvavee-sukeldumiseks

Randmevastuvõtja
Patarei tüüp: F4F CR1632., F4M CR2032
Patarei tööiga: CR1632: keskmiselt 1 aasta, CR2032: keskmiselt 2,5 aastat.
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Veekindel: kuni 30 meetrini.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem), muutumatute tingimuste puhul.
Kella täpsus: parem kui ± 0,5 sekundit päevas +25°C juures.
Kellarihm: Termoplastne polüuretaan
Kellarihma kinnitus ja pannal: Polüoksümetüleen (POM)
Tagakaas on valmistatud roostevabast terasest, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05

Südame löögisageduse näit ekraanil on löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.

Saatja (vööandur)
Patarei tüüp: sisseehitatud liitiumpatarei.
Patarei tööiga: keskmiselt 2500 kasutustundi.
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Materjal: Polüuretaan

Veekindel, 100 m

Elastne kummipael
Pandla materjal: Polüuretaan
Tekstiilosa materjal: Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

Piirväärtused
Kronomeeter: 23 h 59 min 59 sek
Südame löögisageduse piiride seadmise vahemik: 30-199 lööki minutis
Treeningute summaarne kestus: 0-9999 tundi 59 minutit 59 sekundit
Treeningute summaarne kalorikulu: 0-999 999 (Cal/Kcal)
Summaarne treeningute arv: 65 535

11. POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Neile, kes ostsid selle toote USAs või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Neile, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või täidetud rahvusvaheline garantiikaart, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patarei tühjenemist, vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; kommertskasutusest, samuti südame löögisageduse monitori mõranemist või purunemist ja elastse kummipaela purunemist.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulusid ja väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud tootega. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537 See CE tähistus näitab selle toote vastavust direktiivile 93/42/EEC.

Selline läbikriipsutatud prügikasti kujutis tähendab, et Polari tooted on elektroonikaseadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja Nõukogu elektriliste ja elektrooniliste jäätmete direktiiv 2002/96/EC (WEEE). Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted muudest jäätmetest eraldada. Polar julgustab teid vähendama võimalikku kahju keskkonnale ja tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmemajanduse korraldamist puudutavaid seadusi ning võimaluse korral hävitades elektroonilisi seadmeid olmeprügist eraldatuna.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

Polar Electro Oy vastab ISO 9001:2000 tingimustele.

All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a ™ symbol in this user's manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user's manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy.

12. DISCLAIMER

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polar Electro OY / Polar Electro Inc. ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.
- Polar Electro OY / Polar Electro Inc. ei vastuta kahjude, kahjustuste, kahjumi, kulude ja väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud käesoleva materjaliga või selles kirjeldatud toodetega.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:

FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI114202, US6537227. Teised patendid on taotlemisel.

Maaletooja:

AS Mefo
Uku tänav 4
Tallinn
10918
Eesti Vabariik

Telefon 670 7077
Faks 670 7078

E-mail: mefo@mefo.ee
http://www.mefo.ee

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud ja täiendatud AS Mefo poolt 4. märtsil 2007. aastal.